

**Расписание занятий в рамках муниципального курса
регионального проекта «Каникулы-онлайн» в МБУ ДО «ДЮСШ №1»**

с 28 марта по 5 апреля 2026 г.

Время проведения	Название мероприятия	Описание
28.03.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Прыжковые упражнения на гимнастический скамейке Возрастная категория: 12-14 лет Проводит: Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: гимнастическая скамейка Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_2838
29.03.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Прыжковые упражнения через фишки Возрастная категория: 5-7 лет Проводит: Петрук Е.А., тренер-преподаватель по баскетболу Необходимый инвентарь: фишки Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2836
30.03.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Комплекс силовых упражнений Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Петрук А.А., тренер-преподаватель по волейболу Необходимый гимнастическая скамейка Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2845
31.03.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Общая физическая подготовка Возрастная категория: 6-18 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_2843
01.04.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Отработка мастерства с булавами в художественной гимнастике Возрастная категория: 9-15 лет Проводит: Юрьева Н.Е., тренер-преподаватель по худ. гимнастике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда, булавы Ссылка для участия: https://vk.com/wall-184385078_2839
02.04.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Тренировка борца Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Доронина Н.А., тренер-преподаватель по самбо Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_2840

03.04.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Общая физическая подготовка Возрастная категория: 6-18 лет Проводит: Карамов П.С., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь, гимнастический коврик Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_2843
04.04.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Подводящие управления для прыжков в длину, высоту и бега Возрастная категория: 6-18 лет Проводит: Колосович И.О., тренер-преподаватель по легкой атлетике Необходимый инвентарь: гимнастическая скамья, гимнастический коврик, куб Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_2844
05.04.2026		
9.00	Зарядка Чемпиона	МБУ ДО «ДЮСШ №1» Тренировка борца Возрастная категория: 10-17 лет Проводит: Доронина Н.А., тренер-преподаватель по самбо Необходимый инвентарь: удобная спортивная одежда и обувь Ссылка для участия: https://vk.ru/wall-184385078_2840